Министерство образования Нижегородской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Дзержинский техникум бизнеса и технологий»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Раздел: «Аэробика. Атлетическая гимнастика»**

**Тема: «Упражнения со скакалкой»**

**для студентов 1 курса, обучающихся по специальности**

**19.02.10 Технология продукции общественного питания,**

Автор: Поздин Александр Николаевич,

преподаватель физической культуры

г. Дзержинск

2017 г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………..3
2. Структура занятия………………………………………………………………..4
3. Самоанализ занятия………………………………………………………………6

Список литературы………………………………………………………………7

Приложение 1 Рефлексия……………………………………………………….. 8

**1 Пояснительная записка**

Открытое учебное занятие «Упражнения со скакалкой » направлено на развитие у обучающихся физических качеств (ловкость, скоростно - силовая выносливость), воспитания у обучающихся волевых качеств, чувства коллективизма.

**Цель занятия**: Формирование техники прыжка через скакалку, техники прыжка через длинную скакалку

**Задачи:**

**1.Образовательная**: Умеют определять длину скакалки, владеют прыжком через малую и большую скакалки.

**2.Развивающая**: Демонстрируют различные виды прыжков через малую скакалку, проводят поэтапную проверку результатов своей деятельности путем сравнения ее результатов с другими.

**3.Воспитательная**: Демонстрируют чувство коллективизма, исполнительности, инициативы, целеустремленности, трудолюбие, уверенность в себе, способность к самовыражению, умение работать в бригаде, звене, стремление добиваться высоких результатов в работе.

**4 Формируемые общие компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

**Методы и приемы**: практический метод, самостоятельная работа студентов, рефлексия

**Тип занятия**: практическое занятие

**Место проведения**: спортивный зал

**Инвентарь**: скакалка малая, скакалка большая

**Структура занятия**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно - методические указания. |
| Подготовительная часть | 8 минут |  |
| 1.Организационный момент, построение, приветствие, сообщение задач урока, проверка пульса до нагрузки. |  | Строевые приемы и приветствие синхронное. |
| 2.Дыхательная гимнастика  а) Ладошки  Исходное положение (И.П): прямая свободная стойка, руки согнуты в локтях, раскрытые ладони смотрят вверх. На активном вдохе кисти сжимаются, на выдохе разжимаются.  б) Погончики  И.П: стоя, сжатые кулаки на уровне талии. На вдохе руки «толкают» вниз с усилием, на вдохе – возврат в ИП.  в) Обними плечи  И.П. – руки перед грудью, 1 –движение руками обнимая себя за плечи-короткий шумный вдох через нос ,2 – руки развести в стороны- сделать спокойный выдох через рот, 3 – и.п.  г) Повороты головы  И.П: прямая свободная стойка  На вдохе поворот головы до линии плеч, На выдохе – возврат.  д) Ушки  То же, что г) но кивки головой, вдох в верхней и нижней точках. | 3 минуты  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Выдох пассивный  Понимаемся на носки  Спина прямая, не прогибается  Плечи неподвижные  Плечи не поднимать |
| 3. Ходьба на пятках, носках | 1 круг | Следить за осанкой |
| 4. Бег – обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени,  скрестным шагом | 1-2 мин. | Руки помогают движению |
| 5. Перемещение приставными шагом, правым, левым боком | 1 круг | Следить за осанкой |
| 6. Ходьба, построение, определение нужной длины скакалки |  | Встать в стойку ноги врозь на скакалку (концы в руках). Руки согнуты(в локтях), под прямым углом, локти прижаты к телу. |
| Основная часть | 30-35 минут |  |
| 1. Комплекс ОРУ со скакалкой  а) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за головой. 1-2 – поднимаясь на носках, скакалку вверх, прогнуться. 3-4 – движением в обратной последовательности в и.п.;  б) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка перед грудью. 1-2 –пружинистый наклон влево,3-4 –  вправо-и.п.  в) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка перед грудью. 1-2 –пружинистый разворот влево,3-4 –  вправо-и.п.  г) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка перед собой внизу. 1 –присест, скакалка за голову ,2 – -и.п.  д) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка за спиной внизу. 1-3 –наклон вперед, руки поднять ,4 – и.п.  е) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка перед собой внизу. 1 –выпад вперед правой ногой, скакалка над головой- и.п. ,3 – тоже левой ногой-и.п.  ж) И.П. – стоя ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка перед собой на вытянутых руках. 1 – выпад в сторону правой ногой - и.п.,3 – тоже левой ногой-и.п. | 15 мин  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз  8-10 раз | Следить за дыханием  Следить за прогибом назад  Руки прямые  Ноги на месте  Пятки не отрывать от пола  Следить за руками  Выпад максимальный  Выпад максимальный |
| 2. Прыжки со скакалкой за 15 секунд на двух ногах. | 5-6 мин | Работают в паре. Освобожденные от занятий студенты подсчитывают кол-во прыжков. Преподаватель проверяет пульс после нагрузки. Чсс 120-150 уд.мин |
| 3.Построение. Игра «А ты так можешь» | 5-6 мин | Студент выходит перед группой и показывает какие прыжки он может сделать со скакалкой. После показа вся группа повторяет этот прыжок. |
| 4.Пыжки через большую скакалку  а) по одному  б) по двое  в) по трое | 10-12 мин | Студент прыгает через длинную скакалку 3 раза и убегает, так же прыгает каждый.  Тоже, что и а) только прыгают вдвоем  Тоже, что и а) только прыгают втроем |
| Заключительная часть | 4-5 мин |  |
| Построение.  Подведение итогов учебного занятия.  Рефлексия  Домашнее задание |  | Выделить студентов, освоивших упражнение,  а так же победителя кто больше сделал прыжков за 15 сек  см. Приложение 1.  Прыжки 3х100 раз со скакалкой |
|  |  |  |

**Самоанализ учебного занятия.**

Учебное занятие было проведено в группе ОП-10 первого курса по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, данная группа отличается организованностью, желанием творчески работать.

В группе 13 студентов(8 девушек и 5 юношей). Возраст 16-17 лет.

Для достижения поставленных целей выбраны: практический метод; фронтальная и групповая формы организации занятия; материально – техническое оснащение – малая и большая скакалки.

Для активизации деятельности обучающихся даётся вступительное слово преподавателя. Лучшие студенты группы после выполнения задания на данном занятии отмечены.

Для ознакомления обучающихся с новой учебной информацией была построена схема, позволяющая чётко выделить основные направления нового материала; На данном этапе работа осуществлялась как совместная деятельность преподавателя и обучающихся.

Для проверки глубины и полноты усвоения материала обучающиеся провели тестирование, кто больше сделает прыжков за 15 секунд , работали индивидуально, высказывали своё мнение и отношение к занятию.

Для закрепления изученного материала обучающиеся получили домашнее задание закрепляющего характера.

В заключении подведены итоги занятия с привлечением обучающихся.

Цели занятия полностью достигнуты. Студенты проявили активное участие в занятии, с желанием и интересом принимали участие на протяжении всего занятия.

**Список литературы**

1. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой– М: Физкультура и спорт, 2015.

2. Гусак Ш.З. Общеразвивающие гимнастические упражнения – М.: физкультура и спорт, 2011.

3. Колтановский А.Н. Общеразвивающие и специальные упражнения – М.: АСТ, 2009.

4. Палыга В.Д. Гимнастика – М.: физкультура и спорт, 1982.

**Приложение** 1

**Рефлексия**

Студентам предлагается через выполнение определенных движений дать оценку отдельным компонентам педагогического взаимодействия:

1.Содержание учебного занятия.

2.Свое самочувствие после учебного занятия.

3.Отношение к деятельности педагога.

Предложены следующие движения:

-присесть на корточки-очень низкая оценка

-обычная поза стоя, руки по швам-удовлетворительная оценка

- поднять руки вверх-хорошая оценка

- поднять руки вверх, хлопая в ладоши-очень высокая оценка.

В начале реализации этой технологии педагог знакомит студентов со всеми движениями и их значениями.

Каждый студент, после того как педагог называет то или иное взаимодействие, по своему усмотрению производит какое-либо движение.